

Workbook Woche 5

Unsere Gewohnheiten und ihr Eigenleben

Vor dir liegt dein fünftes und letztes Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.

Wie das Workbook aufgebaut ist, das kennst du bereits. Du erhältst hier wieder deine Wochenaufgaben, Übungen, Checklisten und Tagebuchseiten zum Bearbeiten.

Bitte denke auch wieder daran, deine Wochenaufgaben unbedingt am Anfang der Woche durchzuarbeiten. Sie sind weiterhin Grundlage für die Arbeit mit deinem Tagebuch.

Bitte führe dein Tagebuch täglich weiter. Sicherlich hast du daraus in den vergangenen Wochen eine gute Gewohnheit gemacht.

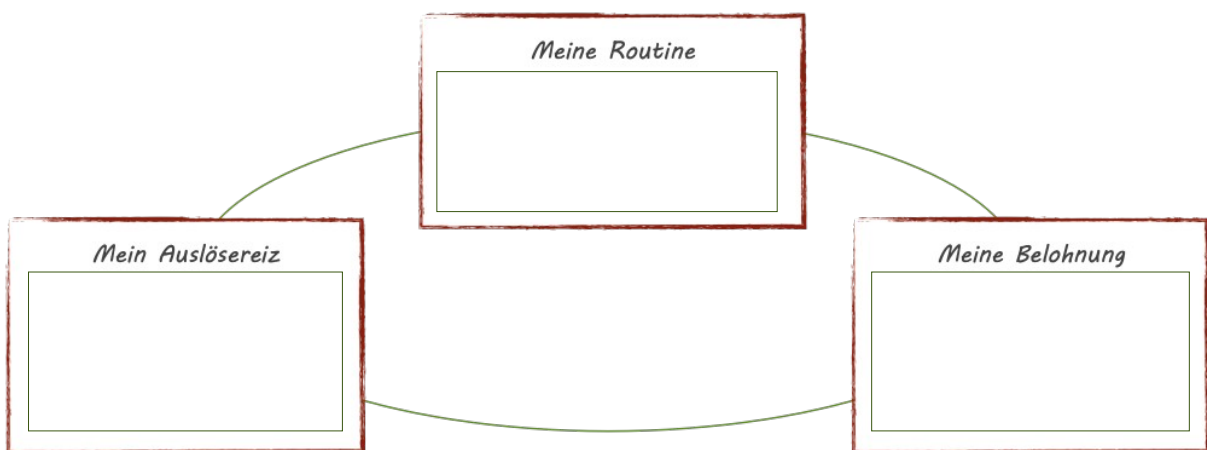
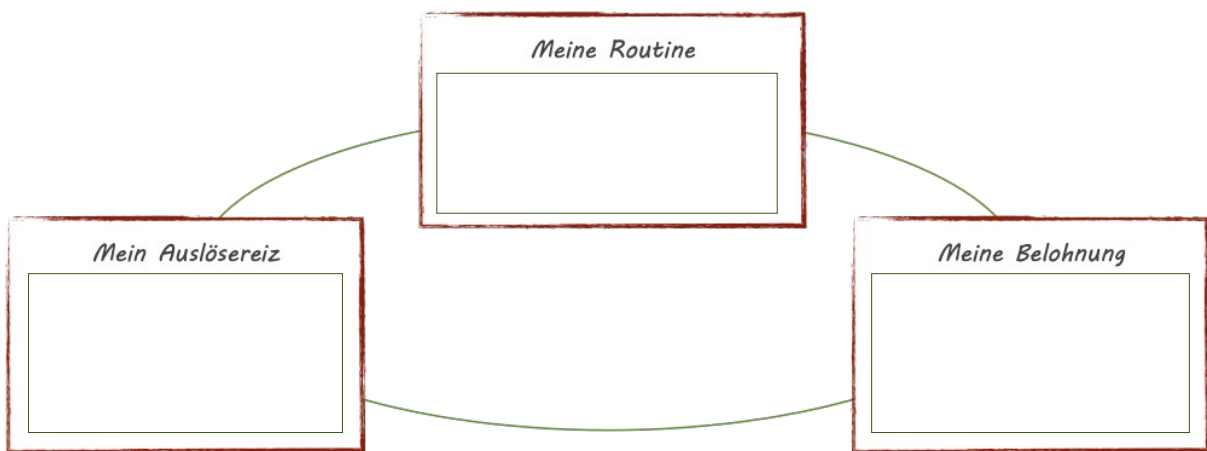
Ganz am Ende habe ich dir eine weitere Morgen- und Abendroutine angehängt. Sie enthält alle wesentlichen Fragen, die du im Kurs bearbeitet hast. Sie sind dafür da, um auch nach den 5 Wochen weiter dran zu bleiben. Nutze diese gern weiter, um deine Morgen- und Abendroutine noch eine Weile fortzuführen. Mit ihr kannst du dein Gesundheitsbewusstsein täglich reflektieren und weiter an deinen Verbesserungen arbeiten - so lange, du möchtest.

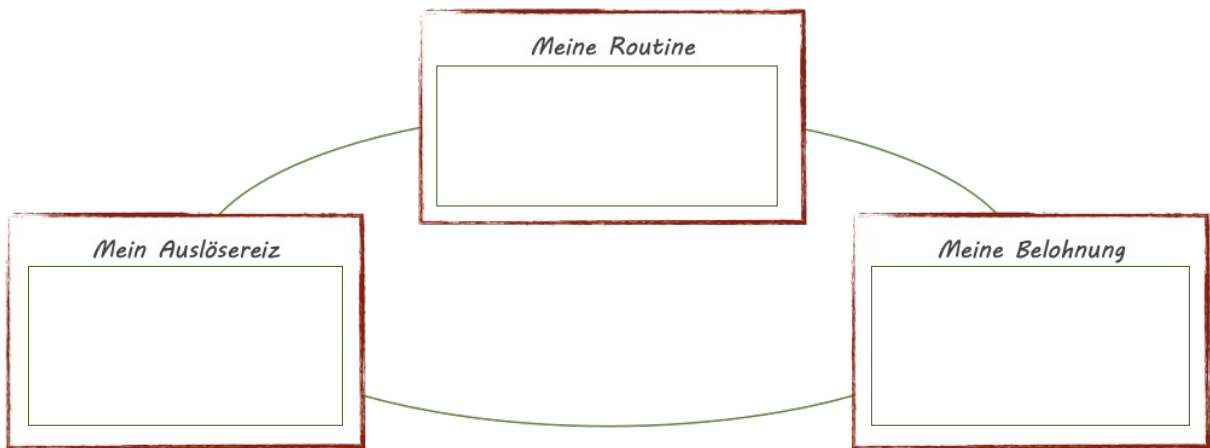
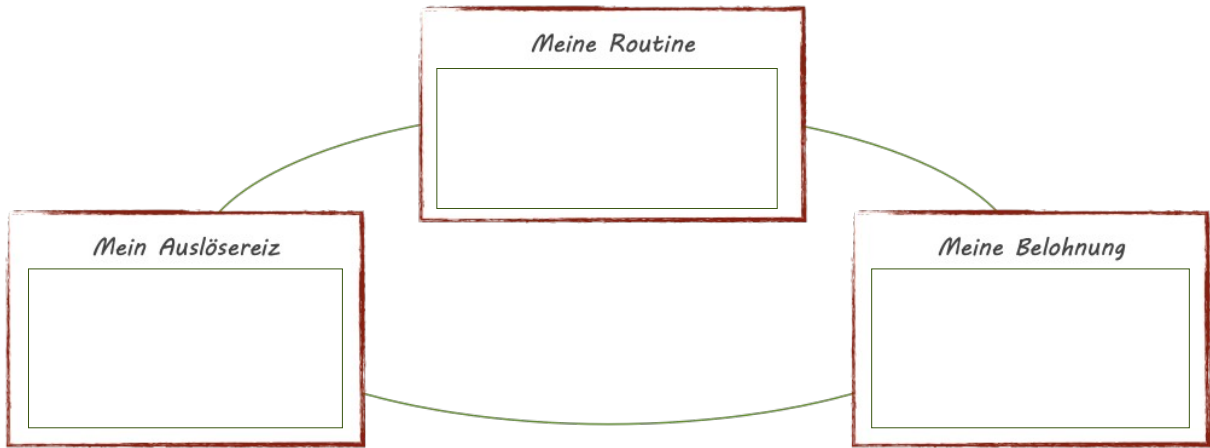
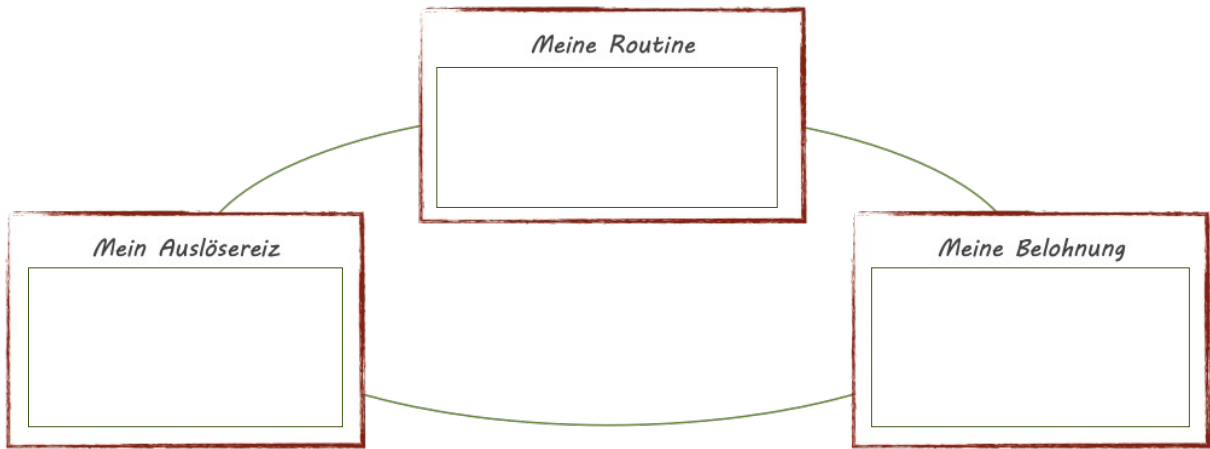
Wochenaufgabe 1

Nimm dich heute selbst unter die Lupe. Welche Gewohnheiten hast du hinsichtlich deiner Ernährung in deinem Alltag? Sei besonders aufmerksam mit dir selbst und hinterfrage dein Verhalten gründlich. Beschreibe auch gern einmal einen Tagesablauf bezüglich deiner Ernährung. Also, auf geht's, notiere hier deine Essgewohnheiten.

Wochenaufgabe 2

Nun kennst du deine Gewohnheiten. Jetzt ist es wichtig, diese jeweils aufzuschlüsseln. Was ist dein Auslösereiz, was ist deine Routine, was ist deine Belohnung? Fülle hier die „Gewohnheitsschleifen“ für dich aus.





Wochenaufgabe 3

Such dir diese Woche eine deiner Gewohnheiten aus, die du verändern möchtest. Weil die Umprogrammierung des Gehirns Studien zufolge ca. 66 Tage dauert, solltest du dich zunächst nur auf eine Gewohnheit beschränken. Um die Gewohnheit zu ändern, brauchst du eine neue Routine in deiner Gewohnheitsschleife. Lass dich dabei gern von der Liste der angenehmen Aktivitäten aus der letzten Woche inspirieren. Manchmal ist auch die Eliminierung des Auslösereizes sinnvoll. Prüfe daher, ob das bei deiner Gewohnheit eine mögliche Strategie sein könnte.

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Übung: Schütze deine Gewohnheiten

Beim Ersetzen einer unerwünschten Routine gibt es eine Übergangsphase von einigen Wochen, in der die alte Routine (noch) stärker als die neue Routine ist. Dies ist insbesondere dann kritisch, wenn der Willenskraft-Muskel erschöpft ist. Für diese Fälle ist es sinnvoll, nicht nur äußere Fallen und Hindernisse zu erkennen, sondern auch die eigenen Ausreden zu kennen und sogenannte „Wenn-Dann-Pläne“ bereit zu haben. Erstelle dir hier eine Liste mit deinen Ausreden und deinen ganz persönlichen „Wenn-Dann-Plänen“.

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation zu belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Checkliste

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

- Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Morgenroutine

*Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich,
weil ...*

*Wenn ich heute mit einem Auslösereiz konfrontiert werde, setze ich meine neue Routine ganz bewusst
um.*

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

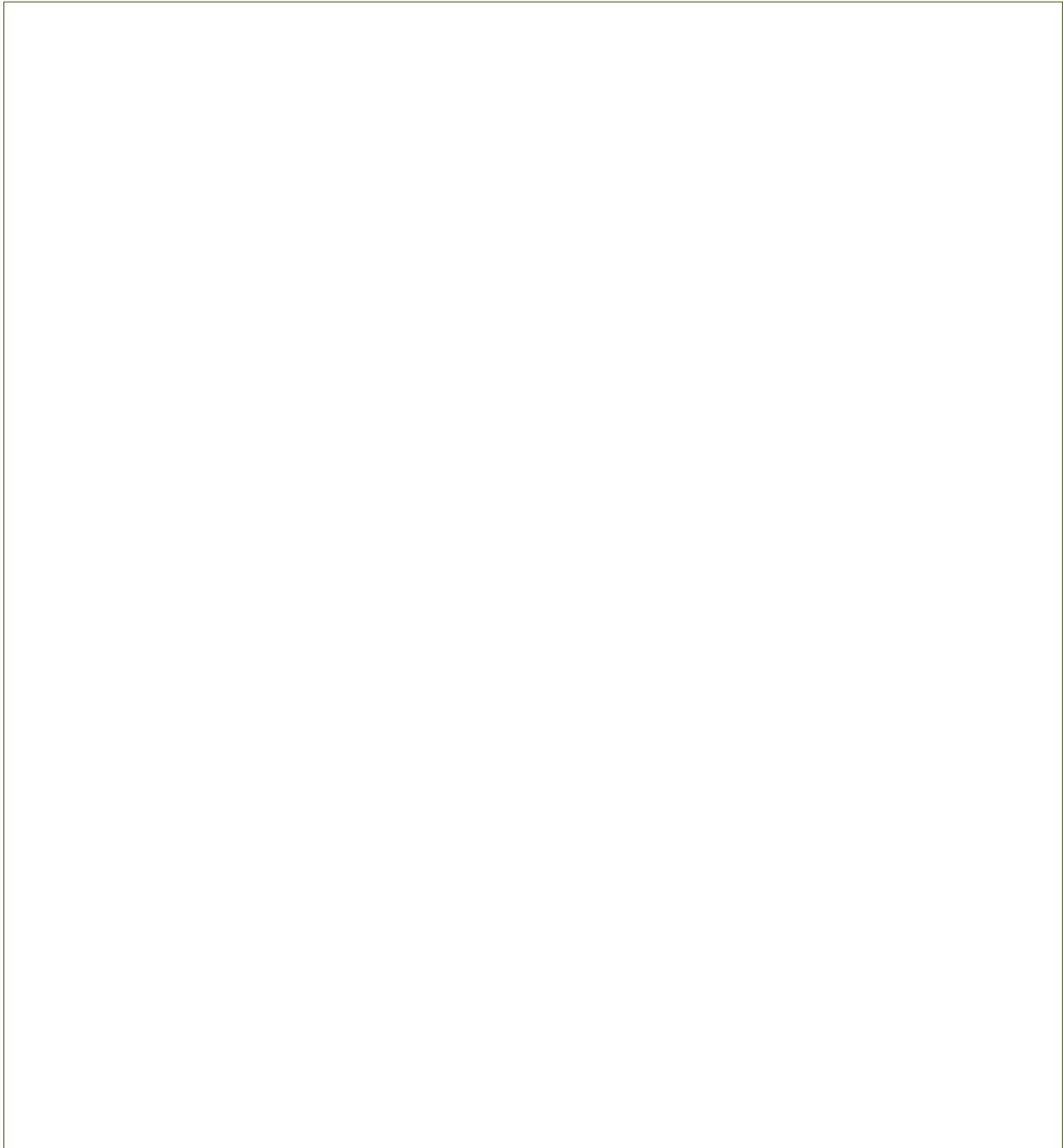
Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Meine Notizen

Hier hast du Platz, um dir wichtige Notizen zu machen. Schreibe besondere Erfolge auf oder auch Fragen, die du gerne klären möchtest.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.

Morgenroutine

Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.

Ich stelle mir mein neues Ich bildlich vor.

Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Falls ich heute den Drang verspüre, mich in einer bestimmten Situation belohnen zu wollen, auf welche alternative Belohnung werde ich zurückgreifen?

Diese Gewohnheit möchte ich ab heute verändern. Sie ist nicht gut für mich, weil ...

Abendroutine

Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich heute gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich heute noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?